

# **EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA LANSIA**

## **TESIS**

**Disusun dan Diajukan Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat  
Magister Psikologi Profesi (S2)  
Minat Utama Bidang Psikologi Klinis**



**Diajukan Oleh :  
Sri Muliani, S.Psi  
T100135012**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

# **EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA LANSIA**

## **TESIS**

**Disusun dan Diajukan Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat  
Magister Psikologi Profesi (S2)  
Minat Utama Bidang Psikologi Klinis**



**Diajukan Oleh :  
Sri Muliani, S.Psi  
T100135012**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT  
STRES PADA LANSIA**

Yang diajukan oleh :  
Sri Muliani, S.Psi.<sup>1</sup>  
T 100135012

Telah disetujui untuk dipertahankan  
Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

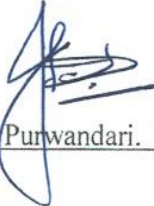
Pembimbing Utama



Dr. Nisa Rachmah N. A. M.Si. Psi.

Tanggal 15 September 2016

Pembimbing Pendamping



Dr. Eny Purwandari. M.Si.

Tanggal 20 September 2016

EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA LANSIA

Yang diajukan oleh :

Sri Muliani, S.Psi

T100135012

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal 28 September 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dr. Nisa Rachmah N. A, M.Si., Psikolog

Penguji Utama

Dr. Eny Purwandari, M.Si

Penguji Pendamping

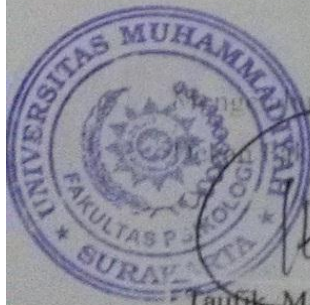
Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psikolog

Penguji Tamu

Surakarta, 23 Desember 2016

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Taufik, M.Si., Ph.D

NIK : 799



Iskandar Rahmana, M.Si., Psi

NIK : 836



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Muliani, S.Psi  
Tempat, Tanggal Lahir : Lampreh, 25 Desember 1983  
NIM : T100135012  
Institusi : Program Magister Profesi UMS

Menyatakan bahwa dalam Tesis yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Lanjut Usia di Panti Jompo Wredha Dharma Bhakti Surakarta” yang telah saya susun merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam kutipan serta daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan sungguh-sungguh untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 28 September 2016

Yang menyatakan



Sri Muliani

## MOTTO

ذِي ان الطز رواه. تُحْسِنَ أَنْ إِذَا عَمِلَ الْعَامِلُ لِلَّهِ ا يُحِبُّ

“Allah mencintai pekerjaan yang apabila bekerja ia menyelesaikannya dengan baik” (HR. Thabrani)

“Orang yang paling tidak bahagia ialah mereka yang paling takut pada perubahan”  
(Mignon McLaughlin)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini dipersembahkan untuk

Ayahanda Basri A. R (Almarhum)

Ibunda Cut Adnen

Suami Andi Anwar Febriansyah

Terimakasih atas semua dukungan dan pengorbanannya yang tak terhingga  
Almamater Megister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
yang telah memberikan pemahaman, pengetahuan, pemikiran psikologi yang  
mendalam dan keislaman.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah Robbil ‘Alamin, segala syukur peneliti sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Tunggal, Tuhan seluruh alam semesta ini sehigga dapat tersusun tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun secara materiil. Pada kesempatan ini praktikan mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si, Psikolog selaku Ketua Program, yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi yang sangat terarah demi program percepatan tesis ini.
2. Dr. Nisa Rachmah N. A, M.Si, Psikologi selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, motivasi dan waktu bimbingannya meskipun dengan antrian yang panjang bahkan sampai sore. Terimakasih banyak ibu untuk semua kontribusinya.
3. Dr. Eny Purwandari, M.Si, Psikolog selaku pembimbing pendamping yang juga banyak memberikan masukan dan motivasi kepada penilit diwaktu-waktu sibuknya. Terimakasih ibu untuk dukungannya.
4. Dr. Nanik Prihartanti, M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji. Terimakasih banyakbanyak telah memberikan kritik dan sarannya yang sangat membangun bagi peneliti.



5. Erlina R.R, M.Psi, Psikolog yang telah bersedia menjadi penilai dalam *Expert Judgement* Modul pelatihan, terimakasih banyak atas masukan yang telah diberikan dan sangat bermanfaat bagi penelitian ini.
6. Puspitasari M.Psi, Psikolog yang telah bersedia menjadi trainer sehingga penelitian ini bisa terlaksana dengan baik, terimakasih banyak atas kesedian waktu yang telah diberikan.
7. Staf dan segenap Dosen Program Psikologi Profesi, terimakasih banyak telah memberikan informasi, fasilitas serta bimbingan selama peneliti menjalani pendidikan.
8. Kepala dan Staf Panti Jompo Wredha Dharma Bhakti Surakarta, terimakasih banyak telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tesis ini.
9. Ayahanda Basri A. R (Alm) dan Ibunda Cut Adnen yang telah memberikan dukungan moriil dan material sehigga peneliti dapat merasakan jenjang pendidikan kesetaraan S2.
10. Suami Andi Anwar Febriansyah, Ananda Andi A'shadiieeyah Shaista dan Andi Makkawaru Meshach yang selalu mendukung serta menghadirkan kebahagiaan.
11. Abang Rahmat Basri yang telah memberikan *support* yang tidak ternilai sehingga peneliti dapat menyelesaikan jenjang pendidikan kesetaraan S2.
12. Keluarga Besar peneliti Abang dan Kakak, Fatma Yunita, Suardi, Maimuliana, Nurkumala Sari yang telah memberikan dukungan dan doa kepada peneliti.

13. Nindya Utami, terimakasih banyak atas dukungan dan kerjasamanya selama ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.
14. Rekan-rekan Mahasiswa Megister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2013 Angkatan 11, Arif, Amelia, Lia, Putri, Wiwid, Mbak Rina, Ayu terimakasih telah menjadi bagian dari sejarah perjalanan peneliti pada jenjang kesetaraan S2 Profesi Psikologi.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xix
ABSTRAK .....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Peneltian.....	12
C. Manfaat Penelitian .....	12
D. Keaslian Peneltian .....	13
BAB II LANDASAN TEORI .....	17
A. Stres Pada Lansia .....	17

1. Pengertian Stres .....	17
2. Tahapan Stres .....	17
3. Sumber Stres .....	20
4. Aspek-Aspek Stres .....	22
5. Tingat-Tingkat Stres .....	24
6. Diagnosa Gangguan .....	26
7. Faktor yang mempengaruhi stres .....	27
8. Macam-macam stres .....	28
9. Stres pada fase remaja dan anak .....	35
B. Intervensi Stres Pada Lansia .....	36
C. Regulasi Emosi .....	38
1. Definisi Emosi.....	38
2. Regulasi Emosi .....	38
3. Jenis-Jensi Regulasi Emosi .....	41
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	42
5. Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	44
6. Strategi-Strategi Meregulasi Emosi .....	46
7. Pelatihan Regulasi Emosi .....	48
D. Dinamika Pelatihan regulasi emosi dan stres Lansia .....	52
E. Hipotesis .....	56
BAB III METODE PENELTIAN .....	57
A. Identifikasi Variabel .....	57
B. Definisi operasional Variabel .....	57

C. Partisipan Penelitian .....	59
D. Rancangan Eksperimen .....	59
E. Rancangan Intervensi .....	60
F. Metode Pengumpulan Data (Alat ukur Penelitian) .....	63
1. <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) .....	63
2. Wawancara .....	65
3. Observasi .....	67
4. Prosedur Penelitian .....	69
G. Analisis Data .....	74
BAB IV Laporan Hasil Penelitian.....	76
A. Persiapan Penelitian .....	76
1. Orientasi Lapangan .....	76
2. Persiapan Alat Ukur .....	78
3. Proses Penyusunan Modul Pelatihan .....	78
4. Hasil <i>Expert Judgment</i> Modul .....	79
5. Hasil Uji Coba Modul Pelatihan Regulasi Emosi .....	80
6. Persiapan Eksperimen .....	84
B. Proses Penelitian .....	89
1. Pengambilan Data .....	89
2. Pelaksanaan Eksperimen .....	90
3. Pelaksanaan Post Test .....	98
4. Pelaksanaan <i>Follow Up</i> .....	98
C. Analisis data .....	102

1. Analisis Uji Hipotesis .....	102
2. Analisis Data Pendukung .....	106
D. Analisis Individual .....	106
E. Pembahasan .....	142
F. Keterbatasan .....	146
BAB V Penutup .....	148
A. Kesimpulan .....	148
B. Saran .....	148
Daftar Pustaka .....	150



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Persentase Lansia Indonesia .....	2
Tabel 2. Persentase Lansia berdasarkan Provinsi .....	2
Tabel 3. Persentase Lansia yang mengalami stres .....	4
Tabel 4. Keaslian Penelitian .....	13
Tabel 5. Rancangan Eksperimen .....	59
Tabel 6. Rancangan intervensi .....	61
Tabel 7. Blue Print Skala PSS .....	64
Tabel 8. Skor Jawaban aitem Skala PSS .....	65
Tabel 9. Jadwal Pelaksanaan Wawancara .....	66
Tabel 10. Pedoman Wawancara .....	66
Tabel 11. Pedoman Observasi .....	67
Tabel 12. Lembar Evaluasi Secara Keseluruhan Pelatihan .....	72
Tabel 13. Lembar Evaluasi Pada Setiap Pelatihan .....	73
Tabel 14. <i>Expert Judgment</i> modul pelatihan .....	78
Tabel 15. Hasil evaluasi <i>tryout</i> modul .....	80
Tabel 16. Hasil <i>pretes</i> .....	83
Tabel 17. Kelompok Eksperimen <i>pretest-posttes dan Follow up</i> .....	84
Tabel 18. Kelompok Kontrol <i>pretest-posttes dan Follow up</i> .....	85
Tabel 19. Kualifikasi fasilitator, asisten dan observer .....	87
Tabel 20. Jadwal kegiatan pengumpulan data .....	89
Tabel 21. Wawancara untuk melihat kestabilan pelatihan regulasi emosi yang dilakukan pada lansia .....	99
Tabel 22. Uji Perbedaan <i>Pre, Post</i> dan <i>Follow Up</i> Kelompok Eksperimen ..	101
Tabel 23. Uji Perbedaan <i>Pre, Post</i> dan <i>Follow Up</i> Kelompok control .....	102
Tabel 24. Hasil Uji Mann-Whitney U Kelompok Eksperimen dan Kontrol	

Post .....	104
Tabel 25. Hasil Uji Mann-Whitney U Kelompok Eksperimen dan Kontrol	
Follow Up .....	105

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Data Awal Permasalahan .....	7
Gambar 2. Persentase Stres Lansia .....	8
Gambar 3. Kerangka Pikir .....	55
Gambar 4. Desain Ruangan Penelitian .....	62
Gambar 5. Prosedur Penelitian .....	68
Gambar 6. Hasil Permasalahan di Panti dengan Menggunakan Skala DASS .	76
Gambar 7. Perubahan Skor Stres subjek SH .....	108
Gambar 8. Peningkatan Skor Per Aspek Pada Lansia. Subjek SH .....	109
Gambar 9. Perubahan Skor Stres Pada Lansia subjek YO .....	112
Gambar 10. Peningkatan Skor Per Aspek pada Lansia subjek YO .....	113
Gambar 11. Perubahan Skor Stres Pada Lansia subjek SR .....	115
Gambar 12. Peningkatan Skor Per Aspek Pada lansia subjek SR .....	117
Gambar 13. Perubahan Skor Stres Pada Lansia subjek HS .....	118
Gambar 14. Peningkatan Skor Per Aspek pada lansia. subjek Hs .....	119
Gambar 15. Perubahan Skor Stres Pada Lansia pada subjek SK .....	121
Gambar 16. Peningkatan Skor Per Aspek pada lansia subjek SK .....	122
Gambar 17. Perubahan Skor stres Pada Lansia subjek SP .....	124
Gambar 18. Peningkatan Skor Per Aspek pada lansia. subjek SP .....	125
Gambar 19. Perubahan Skor Stres Pada Lansia subjek KR .....	127
Gambar 20. Peningkatan Skor Per Aspek subjek KR .....	128
Gambar 21. Perubahan Skor Stres Pada Lansia subjek GT .....	130
Gambar 22. Peningkatan Skor Per Aspek subjek GT .....	131
Gambar 23. Perubahan Skor Stres Pada Lansia subjek LG .....	134
Gambar 24. Peningkatan Skor Per Aspek subjek LG .....	134
Gambar 25. Perubahan Skor Aspek Emosi Positif .....	138

Gambar 26. Peningkatan Aspek Kognitif .....	139
Gambar 27. Peningkatan Aspek Perilaku .....	139
Gambar 28. Peningkatan Aspek Fisiologi .....	140

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Skala Perceived Stress Scale (PSS).....	154
Lampiran 2. Hasil data awal dan Tabulasi data DASS .....	156
Lampiran 3. Guide Wawancara Awal.....	159
Lampiran 4. Surat perizinan & kelengkapan Administrasi penelitian.....	161
Lampiran 5. Peneilian uji coba modul .....	167
Lampiran 6. Biodata Trainer .....	169
Lampiran 7. Informend consent eksperimen .....	172
Lampiran 8. Informend consent control .....	183
Lampiran 9. lembar Pengamatan/observasi per aspek .....	192

## ABSTRAK

### Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakhti Surakarta

Sri Muliani

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pelatihan ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Regulasi Emosi untuk menurunkan tingkat stres pada lansia. Partisipan penelitian adalah lansia yang menghuni Panti Wredha Darhma Bakhti Surakarta, sebanyak 18 Partisipan. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode pengumpulan data menggunakan *Perceived Stress Scale*, wawancara dan observasi. Hasil hipotesis dengan menggunakan analisis uji *friedmant tes* diketahui *Asymp. Sig* 0.000 ( $p < 0,05$ ), untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan *pres, post, follow up* pada kelompok eksperimen. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil pelatihan regulasi emosi efektif menurunkan stres pada lansia. Selain itu hasil uji menggunakan *Mean whitney u Test* untuk menguji *post test* Kelompok eksperimen dan *post test* pada kelompok kontrol dengan *Z* sebesar -2 .135 dengan *Asymp.Sig* 0,033 ( $P < 0.05$ ), dengan demikian menunjukkan hasil adanya perbedaan signifikan antara *post test* kelompok eksperimen dan *post test* kelompok kontrol. Sedangkan hasil hipotesis, menggunakan *Mean whitney u Test*, untuk menguji *follow up* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan *Z* sebesar -1, 993 dengan *Asymp. Sig.* 0.046 ( $p < 0.05$ ), dengan demikian hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara *fullow up* kelompok eksperimen dan *follow up* kelompok kontrol. Berdasarkan dari hasil analisi data tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dapat menurunkan tingkat stres pada lansia dengan katagori berat berubah menjadi katogeri sedang dan kategori sedang menurun skor menjadi stres ringan.

Kata Kunci: Stres Pada Lansia, Pelatihan Regulasi Emosi.



## **ABSTRACT**

### *Emotion Regulation Training to Reduce Stress Levels On Elderly in Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta*

Sri Muliani

*Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta*

*This training aims to determine the effectiveness of Emotion Regulation to reduce stress levels in elderly. Research participants are elderly people who inhabit Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta, a total of 18 participants. The method used in this study is an experimental method. Methods of data collection using the Perceived Stress Scale, interviews and observations. The results of hypothesis by using test analysis Friedman test found is known Asymp. Sig 0.000 ( $p < 0.05$ ), to determine whether there is a difference of pre, post, follow-up of the experimental group. These results indicate a significant difference before and after being given treatment. Accordingly the results of the training of emotion regulation effectively reduce stress in the elderly. In addition the test results using the Mann Whitney U test, to post test experimental group and the control group with Z at -2.135 with Asymp. Sig 0.033 ( $P < 0.05$ ) with Z at -2.135 and Asymp. Sig 0.033 ( $P < 0.05$ ), thus the results indicated that there were significant differences between post test experimental group and post test control group. Whereas results of the hypothesis, using the Mann Whitney U Test, to test follow-up of the experimental group and the control group with Z at -1.993 and Asymp. Sig. 0.046 ( $P < 0.05$ ), These results indicate a significant difference between follow-up experimental group and follow-up control group. Based on the results of data analysis, we can conclude that the training of emotion regulation can effectively reduce stress levels in elderly that high category fall into the moderate category and the category of being dropped to a low stress.*

*Keywords: Stress In Elderly, Emotion Regulation Training.*